

Budín de Arroz Sencillo

Tiempo de Cocción: 40 minutos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

2/3 taza arroz, sin cocer

2 tazas agua calientita

1 cucharadita mantequilla o margarina (opcional*)

1/2 taza leche en polvo, sin grasa

2 cucharadas azúcar

1/2 cucharadita vainilla

1/2 cucharadita canela

1 taza agua

1/2 taza pasitas u otra fruta seca

Preparación

1. Combine el arroz, el agua, y la mantequilla o margarina en un recipiente para microondas. Coloque una tapa floja para que pueda escapar el vapor.
2. Cocine en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos o hasta que la mezcla se ponga a hervir. Ponga el microondas en "descongelar" (50% de la potencia) durante 10 minutos más.
3. Mezcle los otros ingredientes mientras el arroz se cocina.
4. Sin dejar enfriar el arroz, quite la tapa del recipiente y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	55 mg
Total de Carbohidrato	52 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	23 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

rápidamente integre la mezcla de agua-leche-pasitas al arroz. Coloque la tapa sobre el recipiente pero de tal forma que se pueda escapar el vapor y continúe calentando a 50% de la potencia (“descongelar”) durante 10 minutos. Después de cocer, deje reposar el budín con la tapa puesta durante 10 minutos.

5. Revuelva delicadamente y sirva en platitos individuales.

6. Coma cuando esté calentito o coloque en el refrigerador inmediatamente después de cocer. Disfrute el budín dentro de 2 días.

*Utilizado en el análisis de costo

Notas

Un niño de 9-10 años puede aprender a utilizar las diferentes cucharas y tazas para medir mientras ayuda con esta receta.

University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards: Vol. 1, 2000